

# PRIEVIDZSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 150 domácností

STREDNÉ  
A VYSOKÉ  
ŠKOLY



Téma týždňa  
v tomto čísle

## Odklad daňového priznania

Už o pár týždňov budeme podávať daňové priznanie k dani z príjmov. Ak to nestíhate, môžete si ho odložiť. Podanie daňového priznania k dani z príjmov si môže daňovník odložiť z rôznych dôvodov. Finančná správa upozorňuje, že odklad je možné vybrať dvomi spôsobmi: oznámením alebo žiadosťou, pričom každý z nich sa používa v iných situáciách.

„Daňovník si môže podanie daňového priznania k dani z príjmov odložiť napríklad pre nedostatok času na spracovanie podkladov či z dôvodu poberania príjmov zo zahraničia,“ objasňuje Finančná správa a uvádza, že Oznámenie o predĺžení lehoty na podanie daňového priznania je najčastejší a najjednoduchší spôsob odkladu a podáva sa na predpísanom tlačive jednotnom pre fyzické aj právnické osoby. Nie je potrebné uvádzať dôvod odkladu a správca dane ho neschvaľuje. Nezabudnite však, že musí byť podané najneskôr do 31. marca 2026. „Daňovník si môže zvoliť nový termín – najčastejšie o 3 mesiace, teda do 30. júna 2026 alebo o 6 mesiacov, ak má príjmy zo zahraničia, takže do 30. septembra 2026,“ približuje Finančná správa a dodáva, že daňovníci s príjmami zo zahraničia musia tieto príjmy v odloženom priznaní skutočne uviesť. Ak tak neurobia, správca dane uloží pokutu za oneskorené podanie. Rovnako treba pripomenúť, že v odloženom termíne je zároveň daň aj splatná.

### Možnosti doručenia

Po vyplnení oznámenia má daňovník tri možnosti doručenia, a to elektronicky, poštou alebo osobne. Elektronicky musia povinne komunikovať fyzické osoby s príjmami z podnikania a právnické osoby. Elektronická povinnosť neplatí pre fyzické osoby bez príjmov z podnikania napríklad zamestnanci, študenti a dôchodcovia. Tí môžu podať oznámenie aj papierovo - poštou či osobne v podateľni na ktoromkoľvek daňovom úrade na Slovensku.

### Žiadosť – pre konkurz, likvidáciu a dedičov

Žiadosť o predĺženie lehoty na podanie daňového priznania sa používa v špecifických prípadoch, keď je daňovník v konkurznom konaní, v likvidácii alebo daňové priznanie podáva dedič za zomrelého daňovníka. Žiadosť schvaľuje správca dane a stanovuje nový termín podania. Žiadosť musí byť podaná najneskôr 15 dní pred uplynutím riadnej lehoty. Neexistuje predpísané tlačivo, daňovník si ju vyhotovuje sám.

» ren



zdroj foto Aymanejed pixabay

**VÝKUP KOŽÍ**  
a PREDAJ KRMÍV  
PREDAJ MLÁDKO DOMINANT  
od 2.3.2026  
Viac info **str. 9**

HLADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?  
ZAVOLAJTE  
0905 719 148  
LEPŠIA PRÁCA

VEZMEM DO PRENÁJMU  
ZÁHRADKU PD a okolie  
Kontakt: **0917 302 413**

ZATEPLENIE DOMOV, FASÁDY, STRECHY, OPRAVY KOMÍNOV, NÁTERY STRIECH, FASÁD, REKONŠTRUKCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE, JADRA, OBKLADY, POTERY, MAĽOVKY, OMIETKY, IZOLÁCIE DOMOV, OPLOTENIA, ZÁMKOVÁ DLAŽBA, VÝMENA RÍN  
**0902 266 147**

**www.moriak.sk**  
MORKY PETRÁNEK S.r.o.  
0911 593 555  
moriak@moriak.sk  
FARMA ČREMOŠNÉ  
Dovezieme až k Vám

ZAREZERVUJTE SI UŽ TERAZ  
VEĽKONOČNÉ  
**MORKY**  
5,05 - 5,55 €/kg

Berieme objednávky na 6+ týždňové moriaky, cena 15-16 €/ks. Zarezerujte si už teraz moriaky na ďalší chov.

Dátum expedície: 17.3 - 2.4.2026

INZERCIA  
0905 719 148

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE  
od 15€/bm  
PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV  
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
OBHLIADKA KOMÍNOV  
ZDARMA  
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál 45%  
0948 012 507 • www.profikominy.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?  
- podrezávanie -20%  
- chemická injekcia  
100% odstránenie vlhkosti  
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

CENOVÁ PONUKA ZDARMA  
VÝROBA A MONTÁŽ PRÍSTREŠKOV  
POLAS  
0907 195 624  
polasepolas.sk  
www.polas.sk  
NÁVRH A ZAMERANIE NA MIERU

Obec Lehota pod Vtáčnikom vyhlasuje Obchodnú verejnú súťaž  
na predaj časti pozemku registra C-KN č. 1755/2 o výmere 594 m<sup>2</sup> a pozemok registra C-KN č. 1754/3 v katastrálnom území Lehota pod Vtáčnikom o výmere 594 m<sup>2</sup> a predaj časti pozemku registra E-KN č. 3-1727/1 v katastrálnom území Lehota pod Vtáčnikom o výmere 2559 m<sup>2</sup>.  
Viac informácií nájdete na elektronickej úradnej tabuli a na webovom sídle obce:  
[www.lehotapodvtacnikom.sk](http://www.lehotapodvtacnikom.sk)

Milionárom za jednu SMS?

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS  
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

**PRIEVIDZSKO**

EV 6222/24

vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
so sídlom Pekárska 7489/40A,  
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Matice slovenskej 335/8  
(budova B05 Prievidza, zblku SÚC postarali)  
**PRIEVIDZA**  
prievidzsko@regionpress.sk**INZERCIA**

Simona Pellerová 0905 719 148

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri**DISTRIBÚCIA** (40.150 domácností)**párny týždeň:**

Koš, Liešťany, Rudnianska Lehota, Seč, Prievidza, Handlová, Bojnice, Bystričany, Čereňany, Diviacka Nová Ves, Dolné Vestenice, Horná Ves, Kamenec pod Vtáčnikom, Kocurany, Kostolná Ves, Lehota pod Vtáčnikom, Nitrianske Sučany, Nitra, Nováky, Opatovce nad Nitrou, Radobica, Osľany, Sútovcy, Zemianske Kostolany

**nepárny týždeň:**

Prievidza, Handlová, Bojnice, Čígeľ, Chrenovec - Brusno, Jalovec, Kanianka, Kľačno, Lazany, Lipník, Malá Čausa, Malinová, Nedožery - Brezany, Nitrianske Pravno, Nováky, Poluvsie, Poruba, Pravenec, Ráztočno, Sebedražie, Tužina, Veľká Čausa, Kľačno

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

**Západné Slovensko**

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30.330	HÍHOVCEKÓ-SEREĎSKÓ
KM	16.450	KOMĀRNĀNSKO
LV	30.580	LEVICKÓ
MA	29.680	MĀLACKÓ
NR	54.170	NĀTRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZĀMCKÓ
PK	22.970	PEZĀNSKO
PN	41.870	PIĚĀSTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKÓ
SE	36.750	SENIĀCKÓ-SKĀLICKÓ
TO	41.930	TOPOLĀCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREĀĀANSKO-DĀ-ĀL
TT	49.930	TRĀVANSKO
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKÓ

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BĀNSKÓBYĀSTRICKÓ-BR
KY	29.300	KYSUCKÓ-Ā-KM
LI	37.270	LIPTOVSKÓ-LM-RK
LC	30.860	LIĀĀNEĀCKÓ-VK-PT
MT	38.570	MĀRTĀNSKO-TR
OR	34.980	ORĀVSKÓ-DĀ-NO-TS
PB	33.590	POVĀŽSKÓ-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKÓ
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DĀ-ĀL
ZH	26.880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ
ZA	50.780	ZĀLĀNSKO-BY

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BĀRĀĀEVSKÓ-SK-SP
GE	30.830	GĀMĀRSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKÓ
KS	24.900	KOŠICKÓ okolie
SL	12.940	LUBOVĀNIANSKO
MI	31.260	MĀĀĀĀLOVSKÓ-TV-SO
PP	41.520	POPĀRĀDSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKÓ-SB
SN	32.540	SPIĀŠSKÓ-Ā-ĀL

## Slovenská príroda hľadá svoj najlepší záber

WWF Slovensko vyhlasuje celoslovenskú fotosúťaž Príroda cez objektív a pozýva verejnosť zachytiť krásu a rozmanitosť slovenskej krajiny - od drobných detailov rastlín a živočíchov až po pôsobivé panorámy hôr, lesov či mokradí. Súťaž potrvá do 30. apríla 2026 a jej cieľom je priblížiť verejnosti význam európskej sústavy chránených území Natura 2000 a ukázať, že jej hodnoty sa ukrývajú priamo okolo nás.

Sústava Natura 2000 chráni najvzácnejšie územia, druhy rastlín a živočíchov v Európe. Verejnosť si však často neuvedomuje, že množstvo týchto miest sa nachádza aj na Slovensku. Fotosúťaž však nevyžaduje fotografovať výlučne tieto lokality ani presne poznať jednotlivé druhy. Naopak, chce motivovať ľudí všimnúť si hodnotu prírody ako takej. „Fotografia má jedinečnú schopnosť zastaviť okamih a dať mu význam. Práve preto veríme, že pohľad amatérskych fotografov môže verejnosti pomôcť lepšie pochopiť, prečo je ochrana prírody a biodiverzity taká dôležitá,“ uvádza riaditeľka WWF Slovensko Miroslava Plassmann.

Do súťaže sa môžu zapojiť osoby staršie ako 18 rokov, pričom každý účastník môže prihlásiť maximálne tri autorské fotografie zachytávajúce prírodu na území Slovenskej republiky. Súťaží sa v dvoch kategóriách: Amatérskym objektívom pre neprofesionálnych fotografov a Mladá vízia pre študentov fotografie vo veku 18 – 26 rokov.

O víťazných fotografiách rozhodne odborná komisia zložená z rešpektovaných osobností fotografie a ochrany prírody. Medzi nimi je aj renomovaný ekológ a amatérsky fotograf Dobromil Galvánec zo Slovenskej akadémie vied, ktorý zdôrazňuje: „Silná fotografia nevzniká len správnou expozíciou, ale najmä citom pre okamih a rešpektom k tomu, čo stojí pred objektívom. Teším sa na fotografie, ktoré dokážu ukázať krásu aj krehkosť našej krajiny a pripomenúť, prečo má jej ochrana zmysel.“

Hlavnou cenou je jedinečný terénny výjazd a monitoring veľkých šeliem s odborníkmi z WWF Slovensko. Víťazi tiež získajú ďalšie hodnotné vecné ceny, pričom výherné fotografie budú súčasťou mobilnej výstavy. Výsledky budú vyhlásené 21. mája 2026 pri príležitosti Svetového dňa Natura 2000.

Podrobné podmienky súťaže a prihlasovací formulár sú dostupné na web stránke Príroda pre všetkých.

» ren



zdroj foto BooPhotographer pixabay

statika a projekty stavieb • odborné stavebné poradenstvo  
stavebný dozor • ÚPLNÝ STAVEBNÝ SERVIS - od zámeru cez  
projekt po realizáciu stavby, úkony s pozemkami ...

**Ing. Dušan Homola** súdny znalec, autorizovaný stavebný inžinier

znalec v odbore stavebníctvo Prívat: 972 32, Chrenovec-Brusno č. 551

odvetvie: odhad hodnoty nehnuteľnosti Office: Košovská 11B, Prievidza

pozemné stavby mobil: 0905 288 104

poruchy stavieb e-mail: hdsro2011@gmail.com, www.hdsro.sk

**NAJVÝHODNEJŠIA  
DOSTUPNÁ  
PÔŽIČKA**  
0905 555 863  
www.super-pozicka.eu

**BRIGÁDA  
HĽADÁME  
SPOLAHLIVÝCH  
DORUČOVATEĽOV  
V TEJTO LOKALITE:**

Nedožery - Brezany, Diviacka Nová Ves, Kamenec pod Vtáčnikom, Lehota pod Vtáčnikom, Nitrianske Rudno, Nováky, Prievidza - Žabník, Prievidza - Kopanice



www.cromwell.sk

Cromwell Post

### VAŠE VÝHODY:

- Materiál dovezieme až k Vám domov
- Pracujete v mieste bydliska
- Rozsah pracovného času je len na vzájomnej dohode
- Čas na prácu počas dňa si zadelujete sami
- Práca v pravidelných termínoch

**V PRÍPADE ZÁUJMU NÁS KONTAKTUJTE:**

☎ +421 918 348 124

✉ pobocka.trencin@cromwell.sk

Práca na 1/2 úväzok - základná zložka mzdy 458 €/mesiac alebo

Práca na 1/4 úväzok - základná zložka mzdy 229 €/mesiac  
Suma základnej zložky predstavuje minimálny mzdový nárok, celková brutto mzda pozostáva ďalej z variabilnej zložky, ktorej výška závisí len od Vašej výkonnosti.

A MÁME PRE VÁS AJ INÉ ZAUJÍMAVÉ PRACOVNÉ PONUKY.

**GeoMark s.r.o.** **G. Švéniho 6 Prievidza**

**Geodetické práce:**

- geometrické plány • vecné bremeno
- polohopisné a výškopisné plány
- vytýčenie hraníc pozemkov, polohy budov a iné

**Objednávky:**

- osobne: Po - Pia 8.00 - 15.00 hod. (budova Tatrabanky oproti Okresnému súdu)
- telefonicky: 046/542 41 52
- elektronicky: geomark@geomark.sk

**Prenajmem garsónku v Handlovej na MC**  
Kontakt: 0903 021 021

**MÁM ZÁUJEM O KÚPU BYTU v pôvodnom stave v meste PRIEVIDZA, BOJNICE, HANDLOVÁ. Platba v hotovosti. Môže byť aj nehnuteľnosť s exekúciou prípadne dedičskom konaní.**

**V prípade ponuky ma prosím kontaktujte na tel. č.: 0907 462 244**

**STAVEBNÁ FIRMA DUNO** *Vy snívate, my realizujeme...*

**Ponúka**

- ✓ Kompletné rekonštrukcie bytov, domov a bytových jadier
- ✓ Obklady, dlažby
- ✓ Sadrokartóny
- ✓ Plávajúce podlahy a iné dohodou

**AKCIA do konca marca 2026 zľava 20%**

Poskytujeme aj poradenské služby.

**0915 522 933**

**SOŠ Nováky ponúka na prenájom**

nebytové priestory o celkovej výmere

**152,32 m².**

Bližšie informácie nájdete na webovej stránke

**www.sosnovaky.sk, na úradnej tabuli TSK a na telefónnom čísle 046/546 13 10.****Zateká Vám strecha?**

Spofahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 €/m²

Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo

**STRECHAFAER, s.r.o. Božik Peter 0948 606 860**



Sa oplatí.



-48%

500 g

1.69  
3.29

Biele hrozno bezjadierkové  
500 g balenie  
(1 kg = 3,38)

Kaleráb kus



-37%

0.49  
0.79

Bravčová krkovička  
cena za 1 kg  
v celku bez kostí



-30%

3.49  
4.99

Kuracie prsné rezne  
cena za 1 kg



-33%

4.99  
7.49

od pondelka 2. 3. do 8. 3.

CENOVÝ  
LÍDER\*

NA SLOVENSKU.  
Nakupovať inde nemá cenu.

1



250 g

Najnižšia  
cena v Lidli  
tento rok

2 + 1  
ZADARMO



1.69\*  
2.53\*\*  
Rajo maslo  
(1 kg = 6,76)

\*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,69 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kus = 2,53 €  
Cena za 1 liter = 5,06 €



1 kus iba  
0.19 €

-25%

5.69  
7.59  
Čerstvé vajcia  
30 kusov, (1 kus = 0,19)

XXL  
TÝŽDEŇ

2,25 l

Kofola  
Originál/  
Citrón  
+ záloh za  
obal 0,15 €  
(1 l = 0,66)



UŠETRITE!  
-34%

1.49

\*Doprava a odprázdnenie  
bežnej mašinky/odbernej  
prídavnéj mliekovej výrobky



100  
praní



1 pranie  
iba 0.16 €

Persil  
Tekutý prací gél  
rôzne druhy  
v ponuke aj  
Persil Prací prášok  
90 praní za 15,99 €

UŠETRITE!  
-64%

15.99

\*Doprava a odprázdnenie bežnej  
mašinky/odbernej prídavnéj mliekovej  
výrobky

Silvercrest  
Vákuovačka  
kus

SILVERCREST

UŠETRITE!  
-20%

19.99

\*Za poradenstvo a záloh 14,99 € platí len  
12. 3. 2025 na 1 kus



aj online

\*Pravidlože to súvisť agentúry NMS Market Research Slovakia vykonanej v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru a letáku platí od 2. 3. do 8. 3. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňovní. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

# Podvodníci zasielajú falošné žiadosti alebo potvrdenia

## Pozor na podvodné SMS a falošné výzvy

Finančná správa upozorňuje verejnosť na sofistikované podvodné aktivity, ktoré sa v týchto dňoch šíria prostredníctvom SMS správ, e-mailov a falošných dokumentov. Neznáme osoby sa v nich vydávajú za finančnú správu, Slovenský daňový úrad či dokonca medzinárodné organizácie a vyzývajú na úhradu údajného nedoplatku na DPH alebo inej daňovej povinnosti.

Finančná správa uvádza, že podvodníci zasielajú falošné žiadosti o úhradu daňového dlhu alebo potvrdenia o prevodoch finančných prostriedkov, neraz aj s hlavičkami zahraničných inštitúcií, ako napríklad INTERPOL alebo AFRIPOL. Aby pôsobili dôveryhodne, uvádzajú tiež konkrétne identifikačné údaje subjektu, teda názov firmy, IČO, meno zodpovednej osoby a telefónne číslo. V niektorých prípadoch zasielajú aj falošné potvrdenia o prevodoch finančných prostriedkov alebo žiadajú úhradu poplatkov za reaktíváciu prevodu, kolký či údajnú daňovú povinnosť v krátkej lehote - napríklad do 24 hodín, pričom sa vyhrážajú zablokovaním bankového účtu alebo platobnej karty. „Apelujeme na občanov aj podnikateľov, aby boli obozretní a každú výzvu na úhradu si vždy overili prostredníctvom oficiálnych komunikačných kanálov. Finančná správa nikdy ne-

žiada úhradu daní cez SMS ani sa nevyhráža zablokovaním účtu,“ upozorňuje Daniel Kováč, hovorca finančnej správy.

**Hlavné znaky prebiehajúceho podvodu:**

• **Časový nátlak a vyhrážky:**

Útočníci vyžadujú úhradu v lehote 24 hodín, inak hrozia zablokovaním bankového účtu a platobnej karty.

• **Neoficiálna komunikácia:**

Používajú verejné bezplatné e-mailové schránky napríklad [slovenskadanovsluzba@gmail.com](mailto:slovenskadanovsluzba@gmail.com).

• **Falošná terminológia:**

Žiadajú úhradu za „reaktíváciu prevodu“ či „primárny nákup kolkov“, čo sú fiktívne poplatky, ktoré finančná správa nikdy nevyžaduje.

• **Zneužitie firemných údajov:**

Podvodníci využívajú logá, IČO a mená reálnych zamestnancov, aby v SMS správach a e-mailoch pôsobili dôveryhodne.

**Pozor!**

„Oficiálna komunikácia s daňovými subjektmi prebieha výlučne prostredníctvom portálu finančnej správy, osobnej internetovej zóny (OIZ), eSlužieb alebo cez Ústredný portál verejnej správy (Slovensko.sk).



Ilustračné foto.

zdroj foto Josefka pixabay

„Ak daňový subjekt eviduje nedoplatok, je o tejto skutočnosti informovaný zákonným spôsobom prostredníctvom oficiálnych kanálov,“ zdôrazňuje Finančná správa.

**Ako postupovať, ak dostanete podozrivú správu:**

- Na správu nereagujte a v žiadnom prípade neposielajte finančné prostriedky na uvedené účty.
- Neklikajte na odkazy a neposkytujte svoje osobné ani bankové údaje.
- Overtte si pravosť informácie prihlásením do svojej osobnej oficiálnej schránky

na portáli finančnej správy alebo Slovensko.sk.

• V prípade podozrenia na podvod kontaktujte políciu na čísle 158 alebo call centrum finančnej správy na čísle **048/4317 222**.

„Prevenia a dôsledné overovanie informácií predstavujú najúčinnjšiu ochranu pred podvodníkmi,“ pripomína Finančná správa a odporúča informovať o týchto praktikách aj blízkych, kolegov či seniorov, ktorí môžu byť voči podobným podvodom zraniteľnejší.

» ren

### Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) PD (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:  
RP PD 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

**Cena spätnej SMS (vrátane DPH):**

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

**Číslo rubriky:**

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „PD“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

### Občianska riadková inzercia

#### 1 AUTO-MOTO

#### 2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim diely na staré auta Skoda, Fiat, Tatra, Lada, Volga, Trabant, Jawa atd. Tel.0907 687634

#### 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

» Predám roh.pisací stôl biely šedý betón. 0915 747 222

#### 4 DOM A ZÁHRADA

#### 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

#### 6 HOBBY A ŠPORT

#### 7 DEŤOM

#### 8 DARUJEM

#### 9 ZOZNÁMENIE

» 69r. muž hľadá priateľku z PD, ktorá ma rada prírodu a ma záujem o vážny vzťah.0907 793 869.

### LACNÉ UBYTOVANIE

ubytovňa Zem. Kostolany **od 8€/os.**  
0918 997 888

**ADAM KRŤKO** s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

**FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvé komíny  
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€ / m zdarma

**MONTÁŽ V CELEJ SR**

tel: 0907 265 361

**DOVOZ NA ADRESU**

husi, kačky, husokačky, mládky, morky  
brojlerové kuriatka

[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
0905 207 059

**NÁTERY STRIECH**

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI  
ČISTENIE ŠKRIDIEL  
PRÍJEMNÉ CENY  
Volajte:0944 813 531

**VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH**

ZDRAVOTNÝ REZ  
OVOCNÝCH STROMOV  
ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV

KOSENIE ZÁHRAD

0902 796 885

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

### Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu OD MARCA

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

farmafrajkovci@gmail.com • [www.farmafrajkovci.sk](http://www.farmafrajkovci.sk)



Predaj kýmnych zmesí

0940 658 399

0905 355 145

### STRECHY MONTÁŽ VÝMENA

- Plech. škridla, šindel
- Výmena krovov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

### MURÁRSKE PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, domov
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Voda, plyn, kúrenie
- Elektroinštalácie
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, malovky
- Potery, murovky, pristavby
- Búracie práce

0948 107 877

# Osamelosť sa môže vyskytnúť v akejkol'vek etape nášho života Ako zvládnuť osamelosť

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Deň osamelých. „Prináša nám to príležitosť zvýšiť povedomie o problematike osamelosti a jej vplyve na duševné zdravie,“ uviedol v tejto súvislosti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR). Tiež pripomenul, že osamelosť sa môže týkať kohokoľvek, bez ohľadu na vek či životnú situáciu.

Osamelosť sa môže vyskytnúť v akejkol'vek etape nášho života. „Môže byť spôsobená rôznymi faktormi: stratou blízkej osoby, nedostatkom sociálnych kontaktov, životnými zmenami, ako je odsťahovanie sa do iného mesta, krajiny či chronické ochorenie. Osamelosť môže negatívne ovplyvniť nielen duševné, ale aj fyzické zdravie,“ objasňujú odborníci a vysvetľujú, ako môže osamelosť vplývať na zdravie:

- chronická osamelosť môže byť spojená s nárastom hladiny stresových hormónov, konkrétne hormónu kortizolu
- spôsobiť zníženie kvality spánku či zvýšiť riziko rozvoja depresie
- zvýšiť riziko rozvoja niektorých chronických ochorení: osamelosť môže byť spojená s rizikom vzniku kardiovaskulárnych ochorení. Príčinou môže byť chronický stres, ktorý môže mať negatívny vplyv na zdravie srdca a ciev, prípadne môže

osamelosť viesť k zhoršeniu zdravých návykov, ako je napríklad nezdravá strava, fajčenie, nedostatok pohybu, ktoré sú rizikovými faktormi pre vznik kardiovaskulárnych ochorení.

**Odporúčania odborníkov, ktoré môžu pomôcť zvládnuť osamelosť**

**Komunikujte s rodinou a priateľmi** - Niekedy pomôže prítomnosť niekoho o koho sa môžete „oprieť“. Porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete, o tom, ako sa cítite. Hovorí o svojich pocitoch sa môže zdať skľučujúce, ale môže vám pomôcť uvedomiť si, že nie ste sami.

**Naplánujte si na každý deň aktivitu, na ktorú sa budete tešiť** - môže to byť: prechádzka, turistika, bicyklovanie, plávanie, čítanie knihy, maľovanie, kurz cvičenia, tanca, písanie denníka, a podobne.

**Trávte viac času v prírode** - Trávte čas mimo vášho domova. Pobyt v prírode upokojuje a prechádzky v prírode (mestskom parku) môžu zvýšiť pocit pohody a zlepšiť náladu.

**Zostaňte v kontakte s inými ľuďmi** - Zostaňte v kontakte s ľuďmi, ktorým môžete dôverovať, a ktorých môžete požiadať

o pomoc. Nezabudnite, že psychická pohoda a duševné zdravie nesúvisí s počtom priateľov, ktorých máme, ale s kvalitou vzťahov a z nášho vnútorného a subjektívneho pocitu spojenia s ostatnými, teda s vedomím že máme vo svojom okolí niekoho, na koho sa môžeme spoľahnúť.

**Starajte sa o seba/o svoje zdravie** - Starajte sa o svoje telo. Jedzte zdravé potraviny, snažte sa jesť čo najviac čerstvého ovocia a zeleniny, celozrnných výrobkov a bielkovín. Vyhnite sa rýchlemu občerstveniu a potravinám s vysokým obsahom tuku a cukru. Nezabudnite na pravidelnú pohybovú aktivitu aspoň 30 minút denne a tiež na dostatok spánku, snažte sa spať aspoň 7 hodín denne.

**Zapojte sa do komunitných aktivít vo svojom okolí** - Môžete sa tak venovať činnostiam, ktoré máte radi, a zároveň spoznať nových ľudí.

**Saňte sa dobrovoľníkom** - Zapojte sa do dobrovoľníckej aktivity vo svojej komunite - keď robíte dobro pre druhých, je to dobré aj pre vás, prináša to pocity uspokojenia a naplnenia. Zároveň môžete spoznať nových ľudí, získať nové kontakty, nových priateľov a zároveň aj nové skúsenosti.



Ilustračné foto.

zdroj foto Dimhou pixabay

**Hľadajte pomoc** - Ak sa cítite osamelí a máte pocit, že sa s tým nedokážete vyrovať, neváhajte vyhľadať odbornú pomoc. Ministerstvo zdravotníctva SR spustilo v roku 2025 Národnú linku na podporu duševného zdravia, na ktorej kvalifikovaní odborníci poskytujú širokej verejnosti bezplatné a anonymné psychologické poradenstvo.

**Telefónne číslo: 0800 193 193**

„Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické. Ak cítite, že potrebujete podporu, neváhajte sa obrátiť na kvalifikovaných odborníkov,“ uzatvárajú odborníci z Odboru podpory zdravia a národných programov podpory zdravia.

» **en**

**KOVEKO výkup kovových odpadov**  
**Výhodné ceny propán-butánu**  
 2 kg - 5,50 €, 10 kg - 15 €, 33 kg - 48,80 €  
 a výkupné ceny farebných kovov, kovového odpadu a autobaterií  
 autobaterie 0,40€/kg tvrdokov 50 €/kg  
 Železničná 250/7, Veľké Bielice  
 koveko1@gmail.com, tel.: 038 749 85 13

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky  
 či náradie, aj po inom hodinárovi  
 alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

**HÖRMANN**  
**GARÁŽOVÉ BRÁNY**  
**VCHODOVÉ DVERE**  
**POHONY BRÁN**  
**AKCIA -30%\***  
 \*na vybrané druhy tovaru  
**JatIF**  
 spol. s r.o.  
 PRIEVIDZA  
 0902 905 555  
 www.jatif.sk jatif@jatif.sk

**Ing. Ivan Grolmus**  
**AUTOŠKOLA**  
*Turbo*  
 ☎ 0903 514 744  
 Otvára vodičské kurzy na skupinu osobný automobil a motocykle (AM, A1, A2, A, B96, BE).  
**17.3.2026 o 16.00 h.**  
**NOVINKA! Kurz na skupinu BE - príviesné vozíky za osobný automobil.**  
**PRIEVIDZA** budova OD Rozvoj  
**NOVÁKY** budova galantérie pri stanici  
**HANDLOVÁ** budova Agroprodukt a.s.  
**ZAČNI TO NA NOVEJ AUDI A3**  
 Ivan Grolmus  
 autoskola-turbo.sk  
 Príd sa presvedčiť, že sme najlepši ...

**Z+Z PARKETY**  
 INTERIÉROVÉ DVERE  
 S kupónom **DARČEK PRE KAŽDÉHO** pri nákupe nad 100€.  
 Tento inzerát slúži ako kupón k darčeku.  
**Laminátové podlahy**  
 široký výber vodeodolných, laminátových, kompozitných a vinylových podláh a príslušenstva  
**VELKÁ ZIMNÁ AKCIA**  
 Interiérové dvere so zárubňou  
 kľučka k tomu len za 1 € (Neplatí pre už akciový tovar!)  
**-25%**  
**Akciové komplety dverí**  
 kľučka len za polovicu!  
**už od 149 €** (dvere + zárubňa)  
**DODANIE DVERÍ UŽ DO TÝŽDŇA**  
**Z+Z Home, s.r.o., Mliekarenská ulica 16 (Zapotôčky), PRIEVIDZA**  
 tel.: 046/5432 092, mobil: 0915 79 39 77, www.zplusz.sk

# EURO JACKPOT



**HRAJ O JACKPOT  
AŽ DO VÝŠKY**

**120 000 000 €**

**Od výhry v Eurojackpote  
ťa možno delí len jediná  
SMS! Podaj si ešte dnes  
a vyskúšaj svoje šťastie.**

18+

**HRAJ  
ZODPOVEDNE**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.  
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.  
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.  
Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

**TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://WWW.TIPOS.SK)

# Výhra vo vrecku: objavte svet SMS lotérií a žrebov!

**Predstavte si, že sa váš mobilný telefón premení na osobný terminál, ktorý vám kedykoľvek a kdekoľvek môže otvoriť dvere k zaujímavým výhram, a to bez nekonečných radov, bez papierových tiketov a s maximálnym pohodlím. Moderný svet lotérií od TIPOSu je teraz dostupný priamo z vášho vrecka.**

## Blesková registrácia: Len dve bezplatné SMS a ste v hre

Vedeli ste, že okrem klasickej registrácie v hri sa môžete registrovať aj cez SMS? V TIPOSe sa totiž snažíme prinášať riešenia aj pre tých, ktorí nemajú radi zložité vyplňanie formulárov a skenovanie dokladov. Celý proces registrácie prebieha v dvoch rýchlych krokoch, ktoré vám nezaberú viac než pár sekúnd.

Postup je nasledovný: Najskôr pošlete prázdnu správu na skrátené číslo 3333. Obratom dostanete správu s podmienkami služby. Stačí na ňu odpovedať textom ANO a potvrdiť tak svoju plnoletosť. A to je všetko! Žiadne heslá, ktoré by ste zabudli, žiadne overovacie e-maily. Od tohto momentu je váš mobilný telefón vašou vstupenkou do žrebovania o milióny eur.

## Lotérie: LOTO aj Eurojackpot na pár klikov

Podanie tiketu cez SMS je proces, ktorý zvládne naozaj každý. Základom je pamätať si jediné číslo – 3333. Táto štvorčíselná kombinácia vás vezme do sveta zábavy a hier ako napríklad LOTO, LOTO 5 z 35, Všetko alebo nič či obľúbený Eurojackpot. Každá hra má svoj unikátny kód, ktorý môžete poslať a byť tak v hre.



## Pohodlie bez kompromisov

Ak chcete skúsiť šťastie napríklad v hre LOTO s vašim tipom, napíšte text „LOTO X X X X X X“ (s vašimi šiestimi šťastnými číslami od 1-49) na číslo 3333. Systém vašu stávku ihneď prijme a obratom vám zašle SMS potvrdenie o jej úspešnom uzatvorení. Váš tiket je bezpečne uložený v systéme pod vašim telefónnym číslom počas lehoty 60 dní. V tomto čase si výhru jednoducho nárokujete odoslaním overovacej správy (text VYHRA na 3333). Už žiadne hľadanie stratených papierových dokladov!

## SMS žreby: Hry pre nedečkavých

Ak nepatríte k trpezlivým hráčom, ktorí čakajú na žrebovanie, SMS žreby sú pre vás to pravé. Je to digitálna obdoba klasických stieracích žrebov, no bez potreby hľadať mincu na zoškrabanie vrstvy. Pošlete správu s kľúčovým slovom bez diakritiky (napríklad BANA pre žreb Zlatá baňa) na číslo 3333 a obratom dostanete správu, ktorá odhalí, či ste

vyhrali. Je to rýchle, interaktívne a mimoriadne pohodlné. Výhry sa pripisujú do vášho hráčskeho SMS konta a následne vyplácajú na váš bankový účet, ak máte registrovaný IBAN. Radosť z výhry môžete pocítiť už po pár sekundách.

## Výhry na účet: Prevod po overení tipu

Pri SMS tipovaní je proces výplaty nastavený na maximálne pohodlie. Aby ste si mohli naplno užít svoje peniaze bez návštevy pošty, stačí jednorazovo zaregistrovať svoj bankový účet (IBAN) zaslaním SMS v tvare: UCET SKxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx na číslo 3333.

Keď si chcete overiť úspešnosť svojho tipu, pošlete SMS s textom VYHRA na číslo 3333. Systém vám doručí oznámenie o výsledku. Ak ste vyhrali a máte už predtým registrovaný svoj IBAN, TIPOS vám výhru po tomto overení prevedie priamo na váš bankový účet. Nezabudnite však, že na overenie a nárokovanie si výhry máte 60 dní od žrebovania. Po tomto čase nárok zaniká, preto je dobré poslať overovaciu SMS „VYHRA“ po každom žrebovaní.

## Bezpečnosť a m-platba

Cena stávky sa odpočíta z kreditu alebo pripočíta k mesačnej faktúre u operátora. Digitálny tiket sa nedá stratiť ani poškodiť. Vaša cesta k miliónom nikdy nebola kratšia a bezpečnejšia. Stačí siahnúť do vrecka a skúsiť šťastie!

Ak potrebujete poradiť alebo vedieť viac, zavolajte nám na bezplatnú infolinku 18177.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

## Vedeli ste, že lotérie možno podať jedinou SMS?

HRAJ ZODPOVEDNE 18+



Pošli SMS s textom

**LOTO S** na číslo **3333**

a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
LOTO M – 2 náhodné tipy + JOKER	2,5 €
LOTO L – 5 náhodné tipy + JOKER	5,5 €
LOTO XL – 10 náhodných tipov + JOKER	10,5 €

Alebo si zvol vlastné čísla:  
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)  
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**

Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

**Vďaka hre LOTO pribudlo na Slovensku už 69 miliónárov!**



Pošli SMS s textom

**EJ S** na číslo **3333**

a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 3 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
EJ M – 2 náhodné tipy + JOKER	5 €
EJ L – 3 náhodné tipy + JOKER	7 €
EJ XL – 5 náhodných tipov + JOKER	11 €

Alebo si zvol vlastné čísla:  
EJ 13 6 20 49 18 8 12 (príklad, nezabudni na medzery)  
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**

Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

**Hraj až o neuveriteľných 120 000 000 €!**



Pošli SMS s textom

**VAN S** na číslo **3333**

a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
VAN M – 2 náhodné tipy + JOKER	3 €
VAN L – 5 náhodné tipy + JOKER	9 €
VAN XL – 10 náhodných tipov + JOKER	15 €

Alebo si zvol vlastné čísla:  
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)  
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**

Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

**Vyhraj 100 000 € aj keď neuhádneš nič!**

**ZLATÉ PRAVIDLO písania SMS: Nezabúdaj na medzery!**

Aby bola tvoja stávka úspešná hneď na prvýkrát, dbaj na správne používanie medzier.

Medzi kódom hry a číslami: (napr. LOTO 5 12...) a aj medzi jednotlivými číslami: (napr. 12 18 25...)

Vstúp do sveta SMS tipovania

[www.tipos.sk/smistip](http://www.tipos.sk/smistip)





TRENČIANSKA UNIVERZITA  
ALEXANDRA DUBČEKA V TRENČÍNE

#TNUNI

**PONÚKAME TI ŠTUDIJNÉ PROGRAMY,  
PO KTORÝCH JE VEĽKÝ DOPYT NA TRHU PRÁCE:**

- *POČÍTAČOVÁ PODPORA MATERIÁLOVÉHO INŽINIERSTVA*
- *ŠPECIÁLNA STROJÁRSKA TECHNIKA*
- *SERVIS A OPRAVY AUTOMOBILOV*
- *AUTOMOBILOVÁ TECHNIKA*
- *MATERIÁLOVÉ INŽINIERSTVO*
- *VEREJNÉ ZDRAVOTNÍCTVO*
- *OŠETROVATEĽSTVO*



e-prihláška

[studuj.tnuni.sk](http://studuj.tnuni.sk)

## Blíži sa bežkárka 24-hodinovka

Na unikátnom okruhu priamo v centre mesta, v Areáli zimných športov na plážovom kúpalisku v Banskej Bystrici sa uskutoční jedinečné športové podujatie – bežkárka dvadsaťštyrihodinovka. Trať v celkovej dĺžke 950 metrov s miernym prevýšením a nočným osvetlením je vhodná nielen pre výkonnostných športovcov, ale aj pre začiatočníkov či rekreačných bežkárov. Podujatie s príznačným názvom BEŽKY 24 sa bude konať prvý marcový piatok a v sobotu - 6. až 7. marec a sľubuje nezabudnuteľných 24 hodín pohybu a skvelej atmosféry.

BEŽKY 24 je podujatie aké na Slovensku nemá obdoby a určené je pre širokú verejnosť. Upravená trať umožňuje využitie oboch základných bežkárskych techník – klasickú i "korčuľovanie". Podujatie sa začne v piatok 6. marca o 10.00 hod. Prvými štartujúcimi budú žiaci z banskobystrických základných škôl. Po nich prídu na rad študenti zo stredných škôl i z banskobystrickej Univerzity Mateja Bela, členovia športových klubov a široká verejnosť. „Hlavným cieľom podujatia BEŽKY 24 je zapojiť do pohybu čo najväčší počet Banskobystričanov, Banskobystričanov a návštevníkov zo širokého okolia bez ohľadu na vek, skúsenosti či výkonnosť. Počas celej dvadsaťštyrihodinovky sa účastníkom nemeria čas ani nezaznamenáva počet absolvovaných kôl. Podstatné je prísť, zapojiť sa a vychutnať si radosť z pohybu,“ hovorí primátor Ján Nosko.

S cieľom optimálne regulovať počet účastníkov, je na webovej stránke ZAaRES-u k dispozícii online rezervačný systém <https://zaaresbb.sk/> alebo priamo na webe <https://www.bezky24.sk/>. Registrácia však nie je povinná.

„Uvítame záujem účastníkov, ktorí si trúfnu absolvovať BEŽKY 24 v nočných hodinách. Aj počas noci bude areál a bežkársky okruh plne osvetlený. Pre motoristov bude vyhradené bezplatné parkovanie pred vstupom do areálu plážového kúpaliska. Všetkých pozývame, aby sa zúčastnili na prvej bežkárskej dvadsaťštyrihodinovke na Slovensku,“ hovorí Peter Gogola z organizačného tímu BEŽKY 24.

Súčasnou podujatia bude aj sprievodný program pre malých i veľkých. Každý účastník si ako odmenu odnesie štartovné číslo, športový vak, diplom, pohár teplého čaju a predovšetkým pocit spolupatričnosti k výnimočnému podujatiu, ktoré sme na Slovensku ešte nezaznamenali.

» [ren](#)



zdroj foto Mesto Banská Bystrica

### 6. marca 1869

**Dmitrij Ivanovič Mendelejev** predviedol po prvý raz ruskej chemickej spoločnosti **periodickú tabuľku prvkov**

### Výročia a udalosti



**ŽALUZIE CIBULA**

Malé Uherce  
038 740 1460

Prievidza  
0915 865 543

info@zaluzie-cibula.sk



**-25% ZĽAVA**

Platnosť do 30.4.2026

**climax**

NA VONKAJŠIE TIENENIE

[www.zaluzie-cibula.sk](http://www.zaluzie-cibula.sk)

## PREČO REKLAMNÁ INZERCA U NÁS?

- patríme medzi najčítanejšie týždenníky na Slovensku
- pomôžeme Vám získať nových zákazníkov
- poradíme Vám, ako byť krok pred Vašou konkurenciou

**MY VIEME AKO, VY VIETE PREČO ...**

**PRIEVIDZSKO**

**Kontaktujte nás: 0905 719 148**



**GARÁŽOVÉ BRÁNY**

[www.EL-FIN.sk](http://www.EL-FIN.sk)  
0902 604 343



Udržujte vlhkosť  
vzduchu na zdravej úrovni

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

# VÝKUP KOŽÍ



# a PREDAJ KRMÍV

králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

**Aktuálne ceny na [www.slovakiaskins.sk](http://www.slovakiaskins.sk)**

0,50 €  
za kus

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 2.3.2026

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

### vždy v PIATOK v týchto termínoch:

**6.3., 27.3., 17.4., 8.5., 29.5., 19.6., 10.7., 21.8. 2026**

Velká Čausa ..... 9,00 hod.	Lutila ..... 11,40 hod.
Malá Čausa ..... 9,15 hod.	Lovčica ..... 11,55 hod.
Lipník ..... 9,30 hod.	Prestavky ..... 12,20 hod.
Chrenovec ..... 9,45 hod.	Horná Trnávka .... 12,35 hod.
Jalovec ..... 10,00 hod.	Horná Žďaňa ..... 12,50 hod.
Ráztočno ..... 10,15 hod.	Dolná Žďaňa ..... 13,05 hod.
Handlová-Lidl .... 10,30 hod.	Dolná Trnávka .... 13,20 hod.
Jánová Lehota ... 10,50 hod.	Lovča ..... 13,35 hod.
Kosorín ..... 11,05 hod.	Hliník nad Hronom 13,50 hod.
Slaská ..... 11,20 hod.	Žarnovica-Tesco ... 14,30 hod.

### vždy v SOBOTU v týchto termínoch:

**7.3., 28.3., 18.4., 9.5., 30.5., 20.6., 11.7., 22.8. 2026**

Liešťany ..... 9,15 hod.	Kocurany ..... 12,20 hod.
Rudn. Lehota-Coop . 9,30 hod.	Kanianka ..... 12,40 hod.
Kostolná Ves ..... 9,45 hod.	Poruba ..... 13,00 hod.
Seč ..... 10,00 hod.	Lazany ..... 13,20 hod.
Šútovce-Coop ..... 10,20 hod.	Nedožery - Brezany 13,40 hod.
Nitrianske Rudno . 10,35 hod.	Poluvsie ..... 14,00 hod.
Ješkova Ves ..... 10,50 hod.	Pravenec ..... 14,20 hod.
Diviaky ..... 11,10 hod.	Nitrianske Pravno. 14,40 hod.
Diviacka Nová Ves. 11,35 hod.	Malinová ..... 15,00 hod.
Opatovce n/Nitrou 12,00 hod.	

### vždy v STREDU v týchto termínoch:

**11.3., 1.4., 22.4., 13.5., 3.6., 24.6., 15.7., 26.8. 2026**

Hradište ..... 9,00 hod.	Kamenec p/V ..... 12,30 hod.
Skačany ..... 9,15 hod.	Zem. Kostolány ... 12,45 hod.
Veľké Bielice-KD ... 9,30 hod.	Lehota p/V-KD ... 13,05 hod.
Brodzany-kostol ... 9,45 hod.	Koš ..... 13,20 hod.
M. Kršteňany ..... 10,05 hod.	Sebedražie ..... 13,35 hod.
V. Kršteňany ..... 10,20 hod.	Cigel' ..... 13,50 hod.
Veľké Uherce ..... 10,40 hod.	V. Lehôtka-hasiči . 14,10 hod.
Kolačno ..... 10,55 hod.	Malá Lehôtka-KD . 14,25 hod.
Horná Ves ..... 11,10 hod.	Hradec-Coop ..... 14,40 hod.
Radobica ..... 11,25 hod.	Nitr. Sučany-nám. . 15,10 hod.
Oslany-kostol ..... 11,45 hod.	Nitrica ..... 15,25 hod.
Čereňany-trznica .. 12,00 hod.	Horné Vestenice-KD 15,40 hod.
Bystričany ..... 12,15 hod.	D. Vestenice-nám. . 15,55 hod.

**0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372**

» Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút «  
**Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466**

# Pripravte si rýchly šalát, kapustnicu alebo holúbky

## Kapusta podporí naše zdravie

V minulosti bola kapusta považovaná za všeliek. V období, kedy náš organizmus vyžaduje zvýšený prísun vitamínov, by sme na jej konzumáciu rozhodne nemali zabúdať a podľa odborníkov by sme ju mali mať na našom tanieri pravidelne - ideálne každý deň. Pri troške trpezlivosti si túto zdravú zeleninu môžeme vypestovať aj v našej záhrade.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Vďaka vysokému obsahu vitamínov a minerálov je hlávková kapusta veľmi prospešná pre naše zdravie. Kyslá či kvasená kapusta, ktorá sa pripravuje práve z bielej hlávkovej kapusty, obsahuje viac vitamínov ako tá čerstvá a má ešte ďalšie priaznivé účinky na naše zdravie. „Je bohatá najmä na betakarotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a

biotické účinky, pozitívne vplýva aj na náš mozog a nervy a je aj dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov. „Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané,“ dodáva Mgr. Klinčáková.

### Pozor!

„Kapustu je potrebné konzumovať s mierou. Veľké množstvo môže spôsobiť tráviace ťažkosti či nafukovanie,“ zdôrazňuje odborníčka.

### PESTOVANIE

• Skôr ako sa pustíte do pestovania kapusty, mali by ste si zvoliť odrodu. Vybrať si môžete skorú odrodu, ktorá sa hodí skôr na konzumáciu, alebo niektorú z neskorých odrôd, ktoré sú vhodné aj na zimné uskladnenie.

• Kapuste nájdite slnečné stanovište s pôdou bohatou na živiny.

Hoci kapustu môžete vysievať priamo



Kapusta je zdravá zelenina plná vitamínov.

*zdroj foto auntmasako pixabay*

morská soľ, zemľa, rastlinný olej, mleté čierne korenie, 400 g krájaných lúpaných paradajok z konzervy, 200 ml vývaru

1 cibuľa, 1 väčšia mrkva, soľ

### Postup:

• Cibuľu očistíme, prekrájame na polovicu a potom krájame na tenké plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibuľu vložíme do misky, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu.

• Mrkvu umyjeme, očistíme a postrúhame.

• Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibuľu.

• Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

### Kapustnica

**Suroviny:** 400 g bravčového mäsa (môže byť pliecko), 150 g údeného mäsa, 2 klobásky, 1 cibuľa, 400 g kyslej kapusty, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, sušené huby (hrst'), 4 sušené slivky, olej, šľahačkovú smotanu, chlieb

### Postup:

Na oleji speníme cibuľu, pridáme papriku a na kocky pokrúpané mäso. Popražíme, podlejeme vodou a dusíme.



Kapustu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade. *zdroj foto utrojao pixabay*

horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitíva kyslej kapusty Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie,“ objasňuje odborníčka a hovorí, že ďalším benefitom je skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež kyselinu listovú - vitamín B9 a vlákninu, má protizápalové a anti-

do záhona, skoré a letné odrody je lepšie pestovať z priesad, ktoré sa dajú zakúpiť aj v záhradníctve.

• Vzdialenosť medzi sadenicami, by mala byť približne 60x60 centimetrov.

• Keďže kapusta vyžaduje dostatok vlhky, musíte záhon pravidelne a výdatne zalievať.

### ZBER A USKLADNENIE

Kapustu, ktorú plánujete uskladniť, zberajte od októbra do novembra počas suchých dní. Hlávky odrežte nožom tesne nad zemou a odstráňte poškodené vonkajšie listy. Následne zeleninu uložte do debničiek a skladujte vo vlhkej a tmavej miestnosti s vysokou vlhkosťou vzduchu. Ideálna teplota je 0°C až 4°C.

### POUŽITIE

Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie. Môžeme ju konzumovať surovú i varenú, prípadne dusenú. Pripraviť si z nej môžeme veľmi zdravú šťavu, ale použiť ju tiež pri príprave šalátov, polievok, či prívarkov.

### NÁŠ TIP:

#### Plnené kapustné listy - holúbky

**Suroviny:** 700 g mletého mäsa, 8 listov z bielej hlávkovej kapusty, 2 vajcia, sladká mletá červená paprika, sušený majorán, 4 strúčiky cesnaku, 2 menšie cibule,



Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie.

*zdroj foto RitaE pixabay*

podlejeme vývarom a varíme približne 15 minút.

• Na každý kapustný list dáme porciu mäsovej plnky, zabalíme a poukladáme vedľa seba do zapekacej misy. Prelejeme pripravenou omáčkou. Pečieme v rúre pri 160 °C asi 45 minút najskôr prikryté a potom dopekáme bez pokrievky dozlatista.

#### Šalát z kvasenej kapusty

**Suroviny:** 200 g kvasenej kapusty,



Pripraviť si môžeme aj plnené kapustné listy. *zdroj foto Eisenmenger pixabay*

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

MEDIKA  
EXPERT

Objednávajte  
teraz:

[www.medikaexpert.sk](http://www.medikaexpert.sk)

Alebo volajte:  
0904 552 345

## Revolúcia vo svete fitness dorazila do Nového Mesta nad Váhom



Príďte si vyskúšať

**MATRIX**  
FITNESS & WELLNESS

Odborárska 1367/1,  
Nové Mesto nad Váhom  
Tel.: +421 948 287 336

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

## VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

### FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne  
Od jednoduchých po komplexné cviky

### DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

### REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

[www.imbodysport.sk](http://www.imbodysport.sk)

INFORMÁCIE: +421 904 896 262  
+421 905 333 832



### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



